Período de Informe	**MARZO DE 2026**			
Nombre contratista	KATISH HIDARI RECALDE CAMPOS			
Tipo de documento	C.C	**Número de documento**	52152664	
Liga	Antioqueña de Gimnasia			
Deporte / modalidad	**Gimnasia de Trampolin**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**2**	**Masculino** Nro.	**4**
Supervisor del contrato	**ALEJANDRO NAVARRO RINCÒN**			
Número del contrato	091 DE 2026	**Informe de actividades No**	002	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para desarrollar el proceso de planificación y preparación de los atletas de La Liga Antioqueña de Gimnasia, modalidad trampolín, con el fin de desarrollar el potencial deportivo, selección, entrenamiento y participación en competencias, en categorías de juegos nacionales.			

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen (HORAS)**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
1	ANGEL HERNANDEZ RECALDE	60	20	20	100%
2	MANUEL SIERRA	60	20	20	100%
3	JULIAN ALVIS	60	20	20	100%
4	SOFIA PINEDA	60	20	20	100%
5	EMELI MORA	60	20	20	100%
6	JUAN PABLO PEÑA HINCAPIE	60	20	20	100%
7	THOMAS HENAO	36	12	12	100%
9	JUAN PABLO TORRES	60	20	20	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Alargar el tiempo de apoyo del atleta en la lona, mejorando la salida vertical y la técnica de brazos, a través de entrenamientos generales y específicos, con un aumento progresivo del volumen de trabajo en las próximas cuatro semanas para mejorar la ejecución de elementos sencillos y complejos
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	1.Repetición de rutinas obligatoria y esquemas híbridos 2. Esqueleto de elementos adelante dobles. 3. Seis elementos repetidos en la misma pasada con el objeto de obtener resistencia. 4. Enlaces de 4 elementos. 5. Elementos sueltos de dificultad 6. Elementos de dificultad enlazados con moral
Semana 2	1.Repetición de rutinas obligatoria y esquemas híbridos 2. Esqueleto de elementos adelante dobles. 3. Seis elementos repetidos en la misma pasada con el objeto de obtener resistencia. 4. Enlaces de 4 elementos. 5. Elementos sueltos de dificultad 6. Elementos de dificultad enlazados con moral
Semana 3	Semana de cantidad, se empezarán a hacer los esquemas de competencia cumpliendo con 5 esquemas diarios. Se corregirá el peor enlace con tres repeticiones acertadas
Semana 4	Semana de cantidad, se empezarán a hacer los esquemas de competencia cumpliendo con 5 esquemas diarios. Se corregirá el peor enlace con tres repeticiones acertadas
Semana 5	NO APLICA

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
NO APLICA

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Caracterización gimnasia trampolin.xlsx

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Realizar esquemas de competencia y simulacros de competencia
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Semana de calidad, se realizarán 3 esquemas con la máxima calidad posible si el error es muy notable, se interrumpirá con la colchoneta
Semana 2	Semana de calidad, se realizarán 3 esquemas con la máxima calidad posible si el error es muy notable, se interrumpirá con la colchoneta
Semana 3	Semana de competencia -
Semana 4	Semana de descanso activo -
Semana 5	NO APLICA

Observaciones del periodo
NINGUNA



_____

FIRMA:

NOMBRE: KATISH HIDARI RECALDE